

12.007 Cestovinový šalát

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
šunka			4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
cestovina			6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
soľ			0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia			24	1,20	28	1,40	32	1,60
olej			0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
mlieko			1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
rajčiaky			2,50	2,25	2,50	2,25	3,50	3,15
paprika čerstvá			2,50	1,88	2,50	1,88	3,50	2,63
jogurt biely			3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00
cibuľa			0,50	0,43	0,70	0,60	1,00	0,85
syr tvrdý			0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
cukor kryštálový			0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
uhorky šalátové			1,50	1,20	1,50	1,20	2,00	1,60
hmotnosť porcie v g			280		330		380	

Receptúra

Výrobný postup

Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme, prepláchneme studenou vodou. Na oleji opražíme na kocky alebo rezance pokrúpanú šunku, necháme vychladnúť. Očistené rajčiaky, papriku, uhorky, cibuľu a syr nakrájame. Uvarené vajcia nastrúhame na veľkom strúhadle. Cestoviny, opraženú šunku, zeleninu, vajcia, dochutíme soľou, čiernym mletým korením, cukrom a zalejeme bielym jogurtom zriedeným s mliekom. Odporúčame podávať na večeru.

Príloha: zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1699	408	17,63	13,8	3,7	51,4	1,0	124,6	1,8	0,121	0,4	0,2	36,0	2,7

C	205 7	49 4	21,3 7	17,6	4,9	60, 5	1,0	153, 5	2,0	0,12 9	0,5	0,3	36,4	3,3
D	240 6	57 7	24,9 4	21,2	6,1	69, 4	1,5	174, 8	2,5	0,16 7	0,6	0,3	50,7	4,0